



ພຶດເປັນຢາຢູ່ອ້ອມຕົວເຮົາ

ໂດຍ ສົມສະນິດ ບົວມະນີວົງ

ແຕ້ມໂດຍ ກົງເງິນ ແສງດີ & ຄຳພາດ ທອງຈັນ

Pha Tad Ke Botanical Garden - Luang Prabang

ພືດເປັນຢາຢູ່ອ້ອມຕົວເຮົາ

ໂດຍ: ສົມສະນິດ ບົວມະນີວົງ

ແຕ້ມໂດຍ: ກົງເງິນ ແສງດີ

ຄຳພາດ ທອງຈັນ

Text by **Somsanith Bouamanivong**
Drawings by **Kongngern Sengdee &
Khamphat Thongchan**





ພຶດເປັນຢາຢູ່ອ້ອມຕົວເຮົາ

ພຶດເປັນຢາ ຫຼື ພຶດອື່ນໆໄດ້ຊ່ວຍຫຍັງແດ່ຕໍ່ຊີວິດຄົນເຮົາ? ໃນຍຸກສະໄໝໆ ຫຼື ຍຸກເຕັກໂນໂລຊີໃໝ່ໄດ້ມີຜະລິດຕະພັນຢາ ທີ່ຜະລິດຈາກພຶດເປັນຢາຫລາຍຢ່າງ, ປະໂຫຍດທີ່ໄດ້ມາຈາກພຶດເປັນຢາຕໍ່ການດຳລົງຊີວິດຂອງຊຸມຊົນກໍຍັງມີຄືເກົ່າຢູ່ບໍ່? ບັນດາຊະນິດພັນພຶດເປັນຢາ ຫຼື ພຶດອື່ນໆ ແມ່ນ ມີປະໂຫຍດຫຼາຍດ້ານຕໍ່ການດຳລົງຊີວິດຂອງຊຸມຊົນເຮົາ ໂດຍສະເພາະ ແມ່ນປະໂຫຍດໃນການນຳໃຊ້ເຊັ່ນ: ບາງຊະນິດໃຊ້ເປັນປະໂຫຍດດ້ານການກໍ່ສ້າງທີ່ຢູ່ອາໄສ, ບາງຊະນິດໃຫ້ເສັ້ນໃຍ ຕົວຢ່າງ: ຕົ້ນປໍສາ ແລະ ປໍຊະນິດອື່ນໆ..., ບາງຊະນິດໃຫ້ອາຫານ, ບາງຊະນິດໃຫ້ນ້ຳມັນ ເຊັ່ນ: ຫົວສີໄຄ, ໃບຂີ້ຫູດ..., ບາງຊະນິດໃຫ້ຢາປົວພະຍາດ, ບາງຊະນິດໃຊ້ເປັນໄມ້ປະດັບ ແລະ ໃຊ້ສະກາລະບູຊາ, ບາງຊະນິດໃຫ້ສີເພື່ອຍ້ອມແຜ່ນແພ ທີ່ປວງຊົນລາວພາກັນນຳໃຊ້ ແລະ ຍ້ອມກັນມາຕັ້ງແຕ່ລຸ້ນຢູ່ຕາຍາຍຈົນເຖິງປັດຈຸບັນ ເຊິ່ງແມ່ນພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນທີ່ສືບທອດໄວ້ໃຫ້ແກ່ລູກຫຼານ ນອກຈາກໃຫ້ປະໂຫຍດດ້ານການນຳໃຊ້ແລ້ວ ພຶດເປັນຢາ ແລະ ພຶດທີ່ໄປ ຍັງໃຫ້ອາກາດບໍລິສຸດໃນການຫາຍໃຈ ຄືທາດອົກຊີແຊນ (O_2) ທີ່ຕົ້ນໄມ້ໄດ້ປ່ອຍອອກມາ, ຕົ້ນໄມ້ກໍຍັງໄດ້ດູດເອົາອາຍກາກໂບນິກ (CO_2) ເຊິ່ງເປັນທາດພຶດໃນອາກາດ, ຖ້າເຮົາມີພຶດເປັນຢາ ແລະ ພຶດອື່ນໆປົກຄຸມໜ່ວຍໂລກ ກໍຄືປະເທດເຮົາຫຼາຍກໍຈະມີອາກາດບໍລິສຸດໃນການຫາຍໃຈ ແລະ ລຸດຜ່ອນການມີອາຍພຶດຢູ່ໃນຊັ້ນບັນຍາກາດ ແລະ ລຸດຜ່ອນພາວະໂລກຮ້ອນ. ດັ່ງທີ່ຮູ້ກັນແລ້ວວ່າປະເທດລາວ ເປັນປະເທດທີ່ອຸດົມສົມບູນໄປດ້ວຍຊັບພະຍາກອນທຳມະຊາດ, ຊີວະນາໆພັນນາໆຊະນິດ ຊຶ່ງໃນນັ້ນມີຊັບພະຍາກອນປ່າໄມ້ ເປັນອົງປະກອບໜຶ່ງທີ່ສຳຄັນ, ໃນຊັບພະຍາກອນປ່າໄມ້ກໍຍັງມີພຶດທີ່ເປັນຢາ ທີ່ມີຄວາມຫຼາກຫຼາຍດ້ານຊະນິດພັນຊຶ່ງນັບເກືອບບໍ່ຖ້ວນທີ່ປະຊາຊົນນຳມາໃຊ້ ເປັນປະໂຫຍດທາງດ້ານການປິ່ນປົວພະຍາດ ທີ່ແຕກຕ່າງກັນເຊັ່ນ: ພະຍາດທີ່ເກີດຈາກລະບົບລະລາຍ, ລະບົບຫາຍໃຈ, ໄຂ້, ກະດູກຫັກ, ພະຍາດຜິວໜັງ, ບຳລຸງ, ແກ້ພິດເບື້ອ ແລະ ອື່ນໆ.... ຖ້າຈະເວົ້າກ່ຽວກັບພຶດເປັນຢາແລ້ວ ປະຊາຊົນລາວກໍໝາຍຄວາມວ່າຢາພື້ນເມືອງ ຊຶ່ງໄດ້ນຳໃຊ້ມາແຕ່ດຶກດຳບັນແຕ່ຢູ່ຕາຍາຍສາມາດເວົ້າໄດ້ວ່າຫຼາຍສະຕະວັດແລ້ວ. ເຖິງຈະນຳໃຊ້ມາແຕ່ດຶກດຳບັນ ຫຼື ຫຼາຍເຊັ່ນຄົນກໍຕາມ ແນວໃດກໍຍັງເຫັນວ່າ ພຶດເປັນຢາກໍຍັງມີບົດບາດ ແລະ ຄວາມສຳຄັນ ຕໍ່ການດຳລົງຊີວິດຂອງປະຊາຊົນລາວທີ່ຢູ່ຫ່າງໄກສອກຫຼີກ, ບ່ອນທີ່ທາງຄົມມະນາຄົມຍັງບໍ່ທັນໄປເຖິງ ຫຼື ບໍ່ທັນສະດວກ. ປະຊາຊົນລາວ ແລະ ບັນດາຊົນເຜົ່າຕ່າງໆໄດ້ນຳໃຊ້ພຶດເປັນຢາເຂົ້າໃນການປິ່ນປົວພະຍາດ ແລະ ຮັກສາສຸຂະພາບຂັ້ນຕົ້ນເຊັ່ນ: ຖືກມືດບາດ, ໄຟໄໝ້ ຫຼື ຖືກນ້ຳຮ້ອນລວກ, ກະດູກຫັກ, ກະດູກໂຄ່ນ, ເປັນໄຂ້, ປົວກ່ຽວກັບພະຍາດລະບົບຖ່າຍເທ (ທ້ອງຖອກ, ທ້ອງບິດ, ກະເພາະອາຫານ, ທ້ອງອິດ, ທ້ອງຍິ່ງ...) ພະຍາດຜິວໜັງຊຶມເຊື້ອ ແລະ ອື່ນໆ.



ສະນັ້ນປຶ້ມຫົວນີ້ສາມາດແນະນຳໃຫ້ບັນດານັກຮຽນ ແລະ ຜູ້ທີ່ສົນໃຈຢາກອ່ານຫຼິ້ນ ຫັນມາຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບພືດເປັນຢາ ເພື່ອຈະມີປະໂຫຍດໃຫ້ແກ່ພວກທ່ານ ຫຼື ບັນດານັກຮຽນ ເພື່ອເປັນການປູກຈິດສຳນຶກໃຫ້ແກ່ລູກຫຼານ ໄດ້ຮູ້ເຖິງພູມປັນຍາຂອງພູຢາຕາຍາຍ ເຊິ່ງເປັນມໍລະດົກອັນລ້ຳຄ່າຂອງຄົນລາວ, ຂອງຊາດລາວ. ໃນປຶ້ມຫົວນີ້ສ່ວນໃຫຍ່ແມ່ນເລັ່ງໃສ່ພືດເປັນຢາ ທີ່ສາມາດ ປົວພະຍາດທີ່ມັກເກີດຂຶ້ນຢູ່ໃນຊຸມຊົນເຊັ່ນ: ກະດູກຫັກ, ກະດູກໂຄ່ນ, ພະຍາດແມ່ຍິງ, ລະບົບລະລາຍ (ກະເພາະ, ທ້ອງອິດ, ທ້ອງຍິ່ງ....) ແລະ ພະຍາດຜິວໜັງອັກເສບ (ຂີ້ຫິດ, ຂີ້ກາກ, ຕຸ່ມເປື້ອຍ...). ການອະທິບາຍໃນປຶ້ມຫົວນີ້ ແມ່ນສະເໜີໃຫ້ຮູ້ກ່ຽວກັບການນຳໃຊ້ພືດເປັນຢາແບບພື້ນເມືອງ ແຕ່ມາເຖິງປັດຈຸບັນນີ້ພືດເປັນຢາ ຫຼື ຢາພື້ນເມືອງໄດ້ກາຍເປັນສິນຄ້າສູ່ທ້ອງຕະຫຼາດແລ້ວ ຊຶ່ງພວກທ່ານຈະເຫັນຜະລິດຕະພັນຢາ ທີ່ຂາຍຕາມຮ້ານຂາຍຢາແມ່ນ ໄດ້ຜະລິດ ແລະ ປຸງແຕ່ງຈາກພືດເປັນຢາທີ່ເກັບໃນທຳມະຊາດຫຼາຍກວ່າປູກເອົາ. ຈາກສາເຫດນີ້ເຮັດໃຫ້ບັນດານັກວິຊາການດ້ານພືດສາສາດ ແລະ ນັກອະນຸລັກປ່າໄມ້ແມ່ນເປັນຫ່ວງ ເປັນໃຍຕໍ່ການສູນພັນຂອງຊະນິດພັນພືດເປັນຢາທີ່ສຳຄັນ ຈຶ່ງມີແນວຄວາມຄິດຂຽນປຶ້ມຫົວນີ້ຂຶ້ນມາ ເພື່ອໃຫ້ບັນດາອະນຸຊົນຮຸ້ນຫຼັງໄດ້ຮຽນຮູ້ ແລະ ມີແນວຄວາມຄິດໃນການສົ່ງເສີມການອະນຸລັກຊະນິດພັນພືດທີ່ເປັນຢາ ອີກດ້ານນຶ່ງແມ່ນເພື່ອສົ່ງເສີມໃຫ້ອານຸຊົນເຮົາ ແລະ ແຕ່ລະທ່ານມີແນວຄວາມຄິດຕໍ່ການອະນຸລັກທຳມະຊາດ ໂດຍສະເພາະແມ່ນປ່າໄມ້ຊຶ່ງແມ່ນແຫຼ່ງສຳຄັນທີ່ຜະລິດຢາປົວພະຍາດ ແລະ ຕອບສະໜອງດ້ານສະບຽງອາຫານໃຫ້ແກ່ປະຊາຊົນລາວ.



ແກ້ອາການອອກຕຸ່ມ ແມ່ນເກັບຜັກໜອກສິດ
ປະມານ 1 ກຳມີມາລ້າງໃຫ້ສະອາດ ນຳໄປຕຳ
ໃຫ້ແຫຼກ ແລ້ວເອົາໄປໂພະໃສ່ຕາມຕຸ່ມ.

ຜັກໜອກ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Centella asiatica* (L.) Urb.

ຜັກໜອກເປັນພືດຫຍ້າມັກເກີດຕາມດິນຊຸ່ມ ຕາມສວນ, ທົ່ງນາ ແລະ ເກີດທົ່ວໄປໃນພື້ນ
ທີ່ທົ່ວປະເທດ, ປະຊາຊົນລາວສວນຫຼາຍເກັບມາກິນກັບອາຫານ ແລະ ປຸງແຕ່ງອາຫານໂດຍ
ສະເພາະແມ່ນປະຊາຊົນຊາວພາກເໜືອ ໃຊ້ປະກອບເຂົ້າໃນຊຸບຜັກຊຶ່ງແມ່ນອາຫານພື້ນ
ເມືອງຢ່າງນຶ່ງທີ່ປະຊາຊົນລາວໃນແຕ່ລະເຂດມັກກິນ. ອີກດ້ານນຶ່ງເວລາເວົ້າເຖິງຜັກໜອກ
ປະຊາຊົນຈະເຂົ້າໃຈ ແລະ ຮູ້ຈັກກັນດີເພາະປະຊາຊົນ ແລະ ຊາວຄ້າຂາຍທັງຫຼາຍໄດ້ເກັບ
ມາຂາຍໃນທ້ອງຕະລາດ ແລະ ໃຊ້ປຸງແຕ່ງເປັນເຄື່ອງດື່ມທີ່ມີສຸຂະພາບດີ ທີ່ຂາຍຕາມຮ້ານ
ອາຫານທົ່ວໄປ. ຜັກໜອກຈັດເຂົ້າໃນກຸ່ມພືດຫຍ້າ ເຄື່ອນ້ອຍເລືອຕາມໜ້າດິນໃບມົນບິ່ງ
ຕັ້ງສາກກັບເຄືອ ມີກັນຍາວ 8-12 ຊັງຕີແມັດ, ດອກອອກຕາມຊອກໃບ ສີຂຽວອ່ອນຄ້າຍຄື
ຄັນຮິ່ມ. ຜັກໜອກນອກຈາກໃຊ້ເປັນອາຫານແລ້ວ ຍັງມີປະໂຫຍດທາງດ້ານການປິ່ນປົວພະ
ຍາດເຊັ່ນ: ແກ້ອາການອອກຕຸ່ມ, ເບົາຫວານ, ໄຂ້ຮ້ອນ, ເຈັບຫົວ ແລະ ແກ້ເບື້ອອາຫານ.

ປົວພະຍາດເບົາຫວານແມ່ນມີສ່ວນ ປະສົມດັ່ງນີ້:

- | | |
|---------------------|------------|
| 1. ຜັກໜອກ | 1 ກຳແຫ້ງ |
| 2. ຜັກໃສ່ | 1 ກຳແຫ້ງ |
| 3. ລາຊາບີ | 1 ກຳແຫ້ງ |
| 4. ຫຍ້າໜວດແມວ | 1 ກຳແຫ້ງ |
| 5. ສະເອັມດິນ | 1 ກຳແຫ້ງ |
| 6. ໃບໝາກມ່ວງຫິມະພານ | 1/4 ກຳແຫ້ງ |

ວິທີໃຊ້: ເອົາແຕ່ລະຢ່າງປະສົມກັນ
ຕົ້ມກັບນ້ຳ 1,5 ລິດ ຕົ້ມຊ້ຽວໃຫ້ຍັງ
1 ລິດ ແບ່ງຕົ້ມສາມເວລາ ເຊົ້າ, ສວຍ,
ແລງ ທຸກໆວັນຈົນກວ່າອາການ
ຈະດີຂຶ້ນ.



ໄຂ້ຮ້ອນ, ເຈັບຫົວ, ເຈັບຄໍ ແລະ ແກ້ເບື້ອ
ອາຫານ ແມ່ນເກັບຜັກໜອກສິດມາລ້າງໃຫ້
ສະອາດປະມານ 1 ກຳໃຫຍ່ ແລ້ວນຳໄປບິດ
ໃສນ້ຳ 1 ຈອກເຄິ່ງ ຕອງເອົານ້ຳດື່ມ.



ສີໄຄ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Andropogon citratus* Hort. ex DC.

ສີໄຄເປັນພືດທີ່ຈັດຢູ່ໃນຈຳພວກຫຍ້າ ເກີດເປັນສູ່ມສູງ 50-70 ຊັງຕີແມັດ, ມີຮາກຝອຍຫຼາຍ, ໃບຍາວຂະໜານ 0,8-1 ແມັດ, ຂອບໃບກົງຄົມ ເວລາເກັບກູ້ຖ້າບໍ່ລະວັງສາມາດບາດມືໄດ້. ຫົວສີໄຄເປັນທີ່ຮູ້ຈັກກັນຫຼາຍໃນທ້ອງຕະຫຼາດເພາະປະຊາຊົນນຳໃຊ້ຫົວສີໄຄເຂົ້າໃນການປຸງແຕ່ງອາຫານ ໃຊ້ເປັນເຄື່ອງເທບ ເຮັດໃຫ້ອາຫານມີລົດຫອມ ລົດຊາດດີ ແລະ ດັບກິ່ນຄາວ ໂດຍສະເພາະແມ່ນອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງຈາກປາ ພືດຊະນິດນັ້ນອອກຈາກໃຊ້ປະກອບເຂົ້າໃນອາຫານແລ້ວຍັງມີປະໂຫຍດດ້ານຢາ ແລະ ກັນເອົານ້ຳມັນຂາຍໄດ້ ນ້ຳມັນສີໄຄນຳໃຊ້ປະສົມເຂົ້າໃນຄຶມ, ສະບູ ແລະ ສະເປັກນຸ່ງ ຊຶ່ງຫຼາຍປະເທດໄດ້ມີຜະລິດຕະພັນອອກຂາຍແລ້ວ. ປະໂຫຍດດ້ານຢາຂອງຕົ້ນສີໄຄແມ່ນແກ້ທ້ອງອຶດຢຶ່ງ ແລະ ປົວກະດູກຫັກຈາກການກະທົບ.

ແກ້ທ້ອງອຶດຢຶ່ງ ເກັບເອົາໃບ ແລະ ຫົວສີໄຄສິດ ມາລ້າງໃຫ້ສະອາດ ຊອຍເປັນຕ່ອນນ້ອຍໃຫ້ໄດ້ 1 ກຳມີ ນຳໄປຕົ້ມປະສົມກັບຫວ້ານພັຍ 7 ຝານ ໃສ່ນ້ຳ 1 ລິດ ຕົ້ມໃຫ້ຝືດພໍປະມານ ນຳໄປຕອງດ້ວຍແພຂາວສະອາດ ແລ້ວຕົ້ມຕາງນ້ຳຈົນກວ່າອາການຈະດີຂຶ້ນ.



ປົວກະດູກຫັກ ເອົາໃບ ແລະ ຫົວສີໄຄສິດ ມາລ້າງໃຫ້ ສະອາດ ຊອຍເປັນຕ່ອນນ້ອຍ ຕຳໃຫ້ມຸ່ນຈົນຂຶ້ນນ້ຳ, ນຳໄປໂພະໃສ່ບ່ອນດູກຫັກ ແລ້ວໃຊ້ແພສີຂາວສະອາດ ຫຼື ແພປັງເຊີມັງຂອງແພດພັນໄວ້ ຫຼັງຈາກພັນແລ້ວບໍ່ຄວນເຄື່ອນເທັງເພື່ອບໍ່ໃຫ້ກະດູກເຄື່ອນຍ້າຍ ແຕ່ຄວນປຸ້ນຢາທຸກໆວັນ.



ຢາງຂອງຕົ້ນໝາກຫຸ່ງ ໃຊ້ທາຕຸ່ມເປື່ອຍ, ບາດແຜອັກເສບ ແລະ ບາດແຜທີ່ຖືກເຫຼັກປັກ ເປັນຢາຂ້າເຊື້ອໂລກ ແລະ ກັນບາດພະຍັກ.

ຕົ້ນໝາກຫຸ່ງ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Carica papaya* L.

ຕົ້ນໝາກຫຸ່ງເປັນພືດລົ້ມລຸກອາຍຸ 1-2 ປີ, ສູງ 6-9 ແມັດ, ລຳຕົ້ນ ແລະ ໃບອວບຜ່ອຍ ທັກງ່າຍ, ທົ່ວທັງຕົ້ນມີຢາງໃສ, ດອກອອກຕາມຫວ່າງໃບຢູ່ຍອດ ສີເຫຼືອງອ່ອນປົນຂາວ, ໝາກອ່ອນສີຂຽວ ເວລາສຸກສີເຫຼືອງ. ປະຊາຊົນລາວໄດ້ປູກຕົ້ນໝາກຫຸ່ງເພື່ອເກັບໝາກ ໃຊ້ເປັນອາຫານ ແລະ ສ້າງລາຍຮັບແກ່ຄອບຄົວ. ຖ້າເວົ້າເຖິງຕຳໝາກຫຸ່ງກໍຍິ່ງເປັນອາຫານ ທີ່ມັກຂອງຄົນລາວ ແລະ ກໍເປັນອາຫານພື້ນເມືອງກໍວ່າໄດ້. ປະໂຫຍດທີ່ໄດ້ຈາກຕົ້ນ ໝາກ ຫຸ່ງມີ ໝາກດິບໃຊ້ປຸງແຕ່ງອາຫານ, ໝາກສຸກໃຊ້ກິນເປັນຂອງຫວານ ຊຶ່ງເປັນໝາກໄມ້ທີ່ມີປະ ໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບຂອງຄົນເຮົາ ເພາະຢູ່ໃນໝາກຫຸ່ງສຸກປະກອບມີທາດບຳລຸງຫຼາຍຢ່າງ ແລະ ສາມາດຍ່ອຍອາຫານໄດ້ດີ. ນອກຈາກປະໂຫຍດທີ່ກ່າວມານັ້ນແລ້ວ ຕົ້ນໝາກຫຸ່ງ ຍັງໃຊ້ປິ່ນປົວພະຍາດເຊັ່ນ: ກະເພາະລຳໄສ້, ຕຸ່ມເປື່ອຍ ແລະ ບາດແຜທີ່ຖືກເຫຼັກປັກ.

ຮາກ ແລະ ກ້ານໃບໝາກຫຸ່ງ ເອົາຢາງລະ ໜ້ອຍມາຕື້ມນ້ຳດື່ມ ຍັງເປັນຢາໄລຢຽວ ຫຼື ເວລາມີອາການຖ່າຍເບົາບໍ່ສະດວກ.



ປົວກະເພາະລຳໄສ້ ເດັດເອົາຊໍ່ດອກ ໝາກຫຸ່ງຜູ້ 1 ຊໍ່ ມາຫັກສົ້ນນຳໄປຕື້ມ ກັບນ້ຳ 1 ລິດ ໃຫ້ຟືດ, ແບ່ງນ້ຳດື່ມ 3 ເວລາ (ເຊົ້າ, ສວຍ, ແລງ).



ຜັກຕຳນິນ

ຜັກຕຳນິນ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Coccinia grandis* (L.) Voigt.

ຜັກຕຳນິນເປັນພືດເຄືອກ້ຽວນຳຕົ້ນໄມ້ອື່ນ ຫຼື ເລືອຕາມໜ້າດິນ, ເຄືອອ່ອນສີຂຽວ, ເຄືອແກ່ເປັນແຊກສີເທົາ; ໃບເຫຼື້ອມສີຂຽວເຂັ້ມ, ຮູບຫົວໃຈ; ດອກສີຂາວ ຮູບລຳໂພງ. ພືດຊະນິດນີ້ປະຊາຊົນມັກປູກໄວ້ໃນບ້ານໃນສວນ ເພື່ອໃຊ້ຍອດປຸງແຕ່ງອາຫານພື້ນເມືອງເຊັ່ນ: ເອາະຫຼາມ, ເອາະປາ, ເອາະຊີ້ນ, ແກງ, ຊຸບຜັກ ແລະ ອື່ນໆ ເພາະຜັກຕຳນິນເວລາຕົ້ມຈະມີລົດຊາດຫອມ ແລະ ຫວານ ເໝາະສຳລັບໃນການນຳມາປຸງແຕ່ງອາຫານ. ນອກຈາກນັ້ນ ຜັກຕຳນິນຍັງນຳໄປໃຊ້ເປັນປະໂຫຍດໃນການປິ່ນປົວພະຍາດເຊັ່ນ: **ແກ້ໄຂ້, ຜິວໜັງອັກເສບ ແລະ ແກ້ພິດຈາກບັນດາຕົ້ນໄມ້ທີ່ມີພິດດາດ** ຕົວຢ່າງ: ຫຍ້າບັ້ງຫານ ແລະ ຕົ້ນອື່ນໆ.



ກຳລັງຕຳຜັກຕຳນິນໃສ່ບາດແຜ

ເກັບໃບສົດຜັກຕຳນິນມາລ້າງນ້ຳທີ່ສະອາດ ແລ້ວນຳໄປຕຳໃຫ້ແຫຼກ ປັ້ນເອົານ້ຳ, ໃຊ້ສຳລິຈຸບເອົານ້ຳທາບ່ອນຜິວໜັງອັກເສບ ຫຼື ບາດແຜ ແລະ ບ່ອນທີ່ຖືກຕົ້ນໄມ້ມີພິດດາດ.



ຮາກຜັກຕຳນິນ

ແກ້ໄຂ້ ເກັບເອົາໃບ ແລະ ຮາກຜັກຕຳນິນປະມານຢ່າງລະຫຼັງກຳມີ ລ້າງໃຫ້ສະອາດ ນຳໄປຕົ້ມກັບນ້ຳ 2 ລິດ ໃຫ້ຟົດ ແລ້ວໃຊ້ນ້ຳຕົ້ມດື່ມຕາງນ້ຳຈົນກວ່າອາການຈະດີຂຶ້ນ.

ຫວ້ານຊົນ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Crinum asiaticum* L.

ຫວ້ານຊົນເປັນພືດຈັດໃນຈຳພວກຫຍ້າສູງ 1-1,5 ແມັດ, ທົ່ວຕົ້ນອວບ ນ້ຳເວລາຈັບຈະ ນຸ້ມມື, ໃບກຸ້ງຍາວເຖິງ 1 ແມັດ ມີເອັນໃບຂະໜານ. ປະຊາຊົນມັກປູກໄວ້ໜ້າບ້ານ ແລະ ໃນສວນຄົວ ເພື່ອນຳໃຊ້ປະໂຫຍດທາງດ້ານຢາ ທີ່ປູ່ຢ່າຕາຍາຍນຳໃຊ້ມາແຕ່ດຶກດຳບັນ ແລະ ກໍຍັງສືບທອດກັນນຳໃຊ້ຈົນເຖິງປັດຈຸບັນ. ອີງຕາມພູມປັນຍາຂອງປະຊາຊົນທ້ອງຖິ່ນ ໃບຫວ້ານຊົນນຳໄປຂາງໄຟ ແລ້ວເອົາໄປໂອບຕາມກ້າມຊື່ນທີ່ຖືກກະທົບ ຫຼື ກະດູກໂຄ່ນ ເຮັດໃຫ້ບັນເທົາອາການເຈັບປວດໄດ້. ນອກຈາກນັ້ນໃບຫວ້ານຊົນຍັງນຳໃຊ້ປະກອບເຂົ້າ ໃນຕຳລາຢາພອກກ້າມຊື່ນປັ້ນ, ປວດຕາມຕີນໂຕ, ແກ້ພິກບວມຊຶ່ງລາຍລະອຽດຂອງ ການປຸງແຕ່ງມີດັ່ງນີ້:



ຕົ້ນຫວ້ານຊົນ



ຍອດຕຳນິນ



ຍອດສີ່ມເສົ້າ

ວິທີປຸງແຕ່ງຢາພອກກ້າມຊື່ນປັ້ນ, ປວດຕາມຕີນໂຕ ແລະ ແກ້ພິກຊ້ຳ ເອົາໃບຜັກຕຳນິນ 1 ກຳມື, ໃບສີ່ມເສົ້າ 1 ກຳມື, ຫົວຂີ້ໝັນ 1 ຫົວ, ໃບເປົ້າທ້ອງແຕກ 1 ກຳມື, ໃບເອັນອ່ອນ 1 ກຳມື ແລະ ໃບຫວ້ານຊົນ 1 ໃບ ລ້າງໃຫ້ສະອາດ ແລ້ວນຳໄປຊອຍ ແລະ ຕຳໃຫ້ເຂົ້າກັນໃສ່ເກືອໜ້ອຍໜຶ່ງ, ໃຊ້ແຜຂາວສະອາດທີ່ ນຳໄປໜຶ້ງ ຫຼັງຈາກນັ້ນຈຶ່ງເອົາໄປປະທົບ ຫຼື ພອກຕາມບ່ອນທີ່ເຈັບປວດ.



ຫົວຂີ້ໝັນ



ລູກປະຄົບ



ຍອດເປົ້າທ້ອງແຕກ



ເຄືອເອ້ນອ່ອນ



ກຳລັງໜຶ່ງລູກປະຄົບ

ຂີ້ໝັນຂຶ້ນ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Curcuma longa* L.

ຂີ້ໝັນຂຶ້ນເປັນພືດຫຍ້າຈັດຢູ່ຕະກຸນຂີງ ໃນສະກຸນຫວ້ານ ມີຄວາມສູງ 80-100 ຊັງຕີແມັດ, ມີຫົວສີເຫຼືອງອອກສົ້ມ ຫົວມີເຫງົ້າໃຫຍ່ຢູ່ກາງ ແລະ ມີແຫງນ້ອຍແຕກອອກທາງສອງຂ້າງ, ໃບຮູບຫອກຍາວ 60-80 ຊັງຕີແມັດ, ດອກສີເຫຼືອງ. ປະຊາຊົນລາວເກືອບວ່າຈະຮູ້ດີໝົດ ທຸກໆຄົນຖ້າ ເວົ້າເຖິງຂີ້ໝັນ ເພາະຍາມປີໃຫມ່ລາວໃນແຕ່ລະປີໄດ້ພາກັນນຳມາໃຊ້ ໃນການແຕ່ງນ້ຳຫອມໃຫ້ມີສີສວຍງາມ ເພື່ອເອົາໄປສົງພະ, ປະຊາຊົນບາງເຂດຍັງໃຊ້ຂີ້ໝັນ ຍ້ອມສີອາຫານ ແລະ ຍ້ອມແຜ່ນແພ. ສະເພາະປະໂຫຍດດ້ານຢາ ກໍແມ່ນມີຫຼາຍສາມາດໃຊ້ທັງຫົວດິບ ແລະ ຕາກແຫ້ງ. ປັດຈຸບັນ ຫຼາຍພາກສ່ວນທີ່ຜະລິດຢາພື້ນເມືອງຂາຍ ໄດ້ໃຊ້ປະກອບເປັນຕຳລາ ແລະ ຜະລິດເປັນຢາເມັດອອກຂາຍເຊັ່ນ: ຢາປົວກະເພາະ, ຢາບຳລຸງຕັບ ແລະ ຢາຊະນິດອື່ນໆ. ຫົວສົດຂອງຂີ້ໝັນທີ່ລ້າງສະອາດ ນຳມາຂູດໃຫ້ມຸ່ນ ໃຊ້ທາບາດແຜຊົມເຊື່ອທີ່ຖືກແມງໄມ້ຕອດ ແລະ ເປັນຢາທາແກ້ຕຸ່ມຄັນຄາຍ.



ຫົວຂີ້ໝັນ ແລະ ຖ້ວຍຝຸ່ນຂີ້ໝັນ



ຕົ້ນຂີ້ໝັນ



ຍອດສະເລດພັງພອນແມ່

ສະເລດພັງພອນແມ່

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Clinacanthus nutans* (Burm.f.) Lindau.

ສະເລດພັງພອນແມ່ເປັນພືດຟຸ່ມນ້ອຍ, ລຳເປັນຂໍ້, ໃບກ້ຽງເຫຼືອມ ສີຂຽວອ່ອນ, ດອກສີແດງອອກເປັນຈຸ່ມຢູ່ຍອດ. ປະຊາຊົນຊາວພາກເໜືອປູກເອ້ຍ້ອງ ແລະ ປູກເພື່ອເກັບຍອດອ່ອນປຸງແຕ່ງອາຫານ ໂດຍສະເພາະຊາວເມືອງຫຼວງພະບາງ ເພິ່ນເອົາໃສ່ແກງໝໍໄມ້ ແລະ ເພິ່ນໄດ້ຮ້ອງຊື່ຕົ້ນນີ້ວ່າກີກຍໍ, ກີກຍໍເປັນພືດທີ່ສວຍສົດງົດງາມປຽບເໝືອນດອກໄມ້ທີ່ປະດິດແຕ່ງຂຶ້ນ ມີດອກສີແດງ ເມື່ອຫຼົງເບິ່ງແລ້ວເປັນໜ້າອອນຊອນ. ພືດຊະນິດນີ້ນອກຈາກມີຄວາມງາມແລ້ວ ຍັງມີຄຸນຄ່າ ແລະ ມີປະໂຫຍດໃນການປິວພະຍາດໄດ້ ເຊັ່ນ: ໃບສົດໃຊ້ແກ້ບາດແຜໄຟໄມ້, ນ້ຳຮ້ອນລວກ, ຖືກແມງໄມ້ຕອດ, ຕຸ່ມຄັນຄາຍ ແລະ ຕຸ່ມເປື້ອຍ. ວິທີໃຊ້: ເກັບໃບສົດ 1 ກຳມີລ້າງໃຫ້ສະອາດຕຳໃຫ້ມຸ່ນແລ້ວນຳໄປໂພະໃສ່ບ່ອນທີ່ເປັນບາດ ຫຼື ບ່ອນເກີດຕຸ່ມ.



ກຳລັງຕຳຢາ ແລະ ໂພະຢາໄສ່ຕຸ່ມ



ຍອດໂສມຜັກກາດ

ໂສມຜັກກາດ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Gynura pseudochina* DC.

ໂສມຜັກກາດຈັດໃນກຸ່ມພືດຫຍ້າ ສູງ 20-30 ຊັງຕີແມັດ, ທັງລຳ ແລະ ໃບອວບນ້ຳ, ໃບເປັນລາຍງາມ ມີສີມ່ວງປົນຂຽວ ໂດຍສະເພາະເອິ້ນໃບຈະເຫັນແຈ້ງເປັນສີຂຽວ, ຊຸ່ດອກເປັນພື້ວຢູ່ຍອດມີກ້ານດອກຍາວ ດອກສີເຫຼືອງ. ພືດຊະນິດນີ້ປະຊາຊົນມັກປູກໃສ່ໂຖເອ້ຍ້ອງຕາມເຮືອນຊານ ແລະ ສະຖານທີ່ຕ່າງໆ. ພາກສ່ວນທີ່ນຳມາໃຊ້ປະໂຫຍດທາງຢາແມ່ນ ໃບໃຊ້ປົວຕານເຕັ້ນ, ຝີ, ຕຸ່ມເປື້ອຍ ແລະ ເປັນຜົນຄັນຕາມຜົວໜັງ ສ່ວນຮາກແມ່ນປົວໄຂ້, ສາມາດເກັບໄດ້ຕະຫຼອດປີ.



ປົວຕານເຕັ້ນ, ຝີ, ຕຸ່ມເປື້ອຍ ແລະ ເປັນຜົນຄັນຕາມຜົວໜັງ ແມ່ນເກັບເອົາໃບສີດ 6-7 ໃບ ມາລ້າງໃຫ້ສະອາດ ນຳໄປຕຳໃຫ້ແຫຼກ ແລ້ວປັ້ນເອົານ້ຳທາຕາມບໍລິເວນທີ່ເປັນ ຫຼື ໂພະໃສ່ເລີຍກໍໄດ້.



ປົວໄຂ້ ແມ່ນລົກເອົາຮາກໂສມຜັກກາດ 4-5 ຮາກມາລ້າງນ້ຳໃຫ້ສະອາດ, ທັບໃຫ້ແຕກ ແລ້ວນຳໄປແຊ່ນ້ຳດື່ມ ຫຼື ຕົ້ມກິນກໍໄດ້.

ກິນທາ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Harrisonia perforate* (Lour.) Merr.

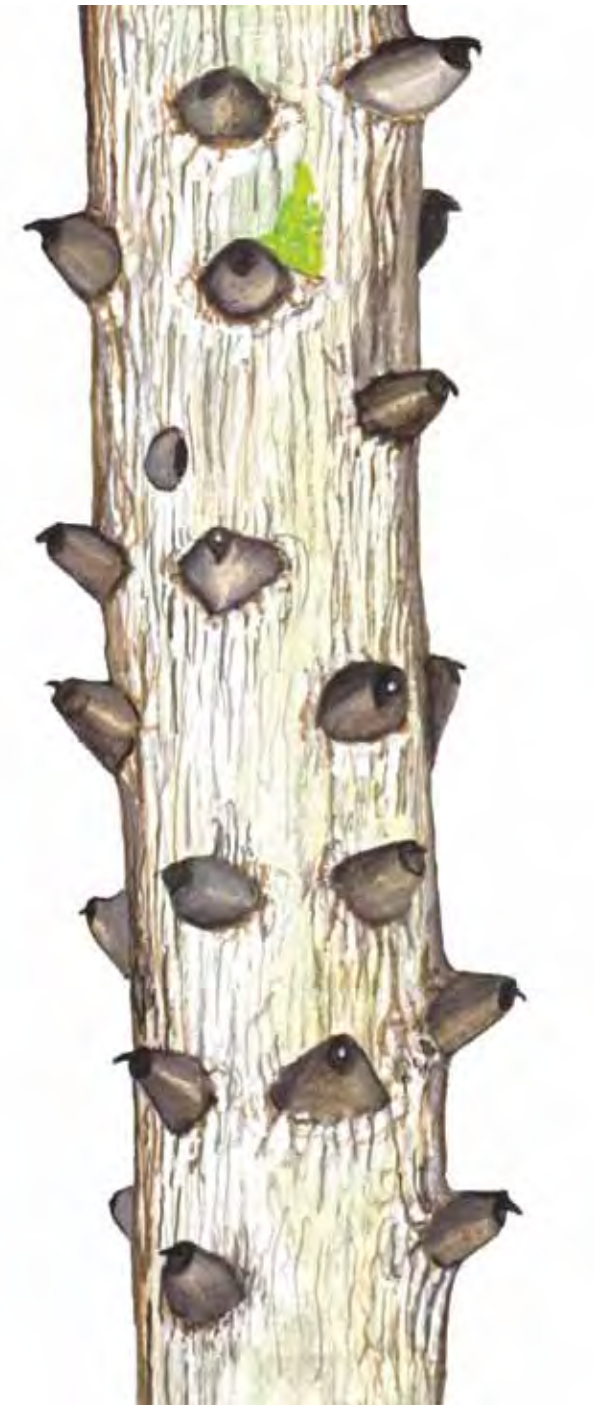
ກິນທາເປັນພືດເຄິ່ງຕົ້ນເຄິ່ງເຄືອ ແຕກຫຼ່າງຫຼາຍ ທົ່ວທັງຕົ້ນມີໝາມ, ໃບສ້ອຍງາມເວລາຍັງອ່ອນຈະມີສີແດງ ເປັນພືດທີ່ເກີດທົ່ວໄປເກືອບທຸກໆພາກຂອງປະເທດອກສີມ່ວງ ປົນແດງດ້ານນອກ, ດ້ານໃນຈະມີສີເຫຼືອງປົນຂາວ. ປະໂຫຍດດ້ານຢາ ໃບຕົ້ມປະສົມກັບລຳ ສາມາດປິ່ນປົວໄຂ້ຍຸງ, ຮາກໃຊ້ຕົ້ມນ້ຳຕົ້ມເປັນຢາລົດໄຂ້ຮ້ອນ ແລະ ປົວກະເພາະ.



ຍອດກິນທາ



ຮາກກິນທາ



ລຳກິນທາ



ເຄືອຕິດໝາ

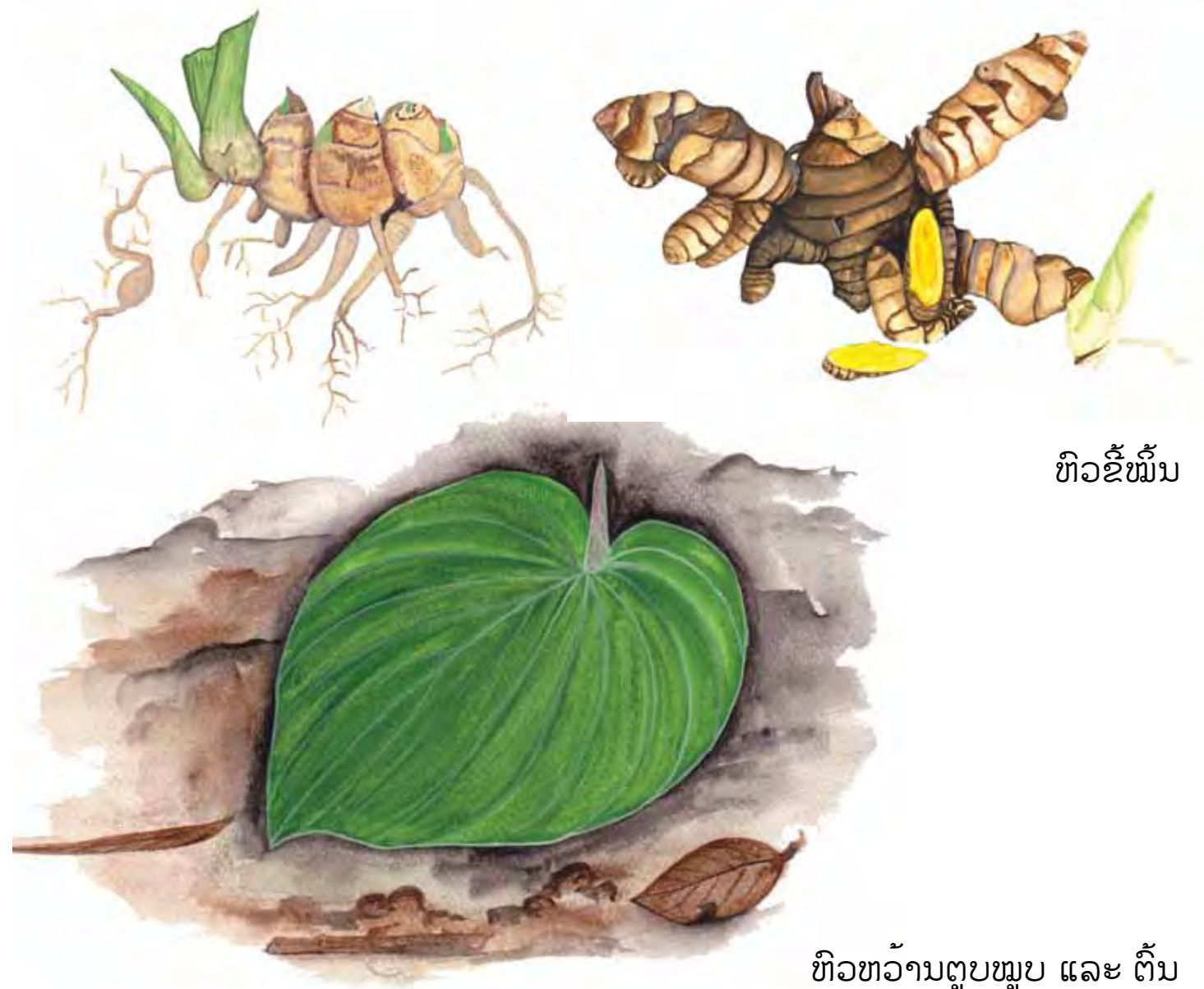
ຫົວຫວ້ານພັຍ

ຜັກປົວເລືອດ

ເຄືອຕິດໝາ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Paederia foetida* L.

ເຄືອຕິດໝາເປັນພືດປະເພດເຄືອກ້ຽວນ້ອຍເລືອຕາມໜ້າດິນ ແລະ ຕົ້ນໄມ້, ທົ່ວເຄືອເວລາເດັດມາຍ່ອງດິນຈະມີກິ່ນເໝັນ ປະຊາຊົນລາວໃນສະໄໝກ່ອນໄດ້ນຳໃຊ້ຮາກເຄືອຕິດໝາປະສົມ ຫຼື ນວດກັບແປ້ງເຂົ້າຂຽບ ເຮັດໃຫ້ເຂົ້າຂຽບໂພງດີ. ປະໂຫຍດທາງດ້ານການປິ່ນປົວ, ເຄືອຕິດໝາຖືວ່າສາມາດນຳໃຊ້ໝົດເກືອບທຸກໆພາກສ່ວນ ສາມາດປົວພະຍາດໄດ້ເຊັ່ນ: ກະເພາະລົມ, ທ້ອງອິດ ທ້ອງຍິ່ງ ໂດຍເອົາເຄືອຕິດໝາ 1 ກຳມີປະສົມກັບຜັກປົວເລືອດ (ຫວ້ານຈອດ) 3 ຫົວ, ຂີ້ໝັນ 7 ປຸງນ, ຫວ້ານຕູບໝູບ 7 ຫົວ ແລະ ຫວ້ານພັຍ 7 ປຸງນເອົາທັງໝົດປະສົມກັນ ນຳໄປຕົ້ມກັບນ້ຳ 1,5 ລິດ ໃຫ້ພົດ ຕອງດ້ວຍແພຂາວສະອາດແລ້ວແບ່ງດື່ມສາມເວລາ (ເຊົ້າ, ສວຍ, ແລງ) ຈົນກວ່າອາການຈະດີຂຶ້ນ.



ຫົວຂີ້ໝັນ

ຫົວຫວ້ານຕູບໝູບ ແລະ ຕົ້ນ

ຫວ້ານພັຍ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Zingiber montanum* (J.Konig) Link ex ADietr.

ຫວ້ານພັຍເປັນພືດຫຍ້າຈັດຢູ່ຕະກຸນຂີງ (Zingiberaceae), ໃນກຸ່ມສະກຸນຂີງ (Zingiber) ມີຮູບຊົງຄ້າຍຄືຕົ້ນຂີງແຕ່ມີລຳ ແລະ ໃບໃຫຍ່ກວ່າມີຄວາມສູງເຖິງ 1,5 ແມັດ, ເທົ່າຮາກກໍ່ເຊັ່ນດຽວກັນຄ້າຍຄືຫົວຂີງ ແຕ່ການຈັດຂໍ້ແຕກຕ່າງກັນ ແລະ ເວລາຜ່າຫົວສັງເກດເຫັນວ່າສີແມ່ນແຕກຕ່າງກັນຢ່າງຊັດເຈນ ເພາະຫົວຫວ້ານພັຍຈະມີສີເຫຼືອງເຂັ້ມ ຫົວຂີງຈະມີສີຂາວ. ປະໂຫຍດທາງດ້ານການນຳມາໃຊ້ເຮັດຢາແມ່ນໂດ່ງດັງມາແຕ່ດຶກດຳບັນ ເພາະປູ່ຍາຕາຍາຍມີການນຳໃຊ້ຫົວຫວ້ານພັຍແກ້ທ້ອງອິດທ້ອງຍິ່ງ ໂດຍສະເພາະແມ່ນກັບເດັກນ້ອຍທີ່ເກີດໃຫມ່ເວລາມີທ້ອງເບັງ ເພິ່ນເອົາຫົວຫວ້ານພັຍມາປອກເປືອກອອກລ້າງສະອາດຂູດນ້ອຍໆ ແລ້ວນຳໄປທາທ້ອງປະມານ 20 ນາທີກໍ່ເຫັນວ່າດີຂຶ້ນ. ນອກຈາກນັ້ນຖ້າເດັກນ້ອຍອ່ອນມີອາການຖ່າຍຍາກ ຫຼື ວ່າບໍ່ຖ່າຍ 2-3 ວັນເດັກກໍ່ຈະອິດອັດຢູ່ຍາກ ແລະ ຮ້ອງໃຫ້ ເພິ່ນໄດ້ເອົາຫວ້ານພັຍລ້າງສະອາດປອກເປືອກອອກ ຫຼັງຈາກນັ້ນກໍ່ເຫຼົ້າໃຫ້ເປັນແຫຼມໆ ນຳໄປສວນກິນເດັກ ໃຫ້ເດັກຖ່າຍໆ ອັນນີ້ຖືວ່າແມ່ນພູມປັນຍາທ້ອງຖິ່ນຂອງຄົນບູຮານເຫັນວ່າເປັນໜ້າສຶກສາ ແລະ ຮຽນຮູ້. ຈາກປະໂຫຍດທີ່ກ່າວມາຂ້າງເທິງນັ້ນແລ້ວ ຫົວຫວ້ານພັຍຍັງໃຊ້ເປັນຢາ**ປົວກະເພາະລົມ, ກະເພາະລຳໃສ່** ຊຶ່ງມີສ່ວນປະກອບໃນຕຳລາດຽວກັນທີ່ໄດ້ເວົ້າຢູ່ໃນປະໂຫຍດການນຳໃຊ້ເຄືອຕົດໝາໃນຂ້າງເທິງ. ຫວ້ານພັຍນອກຈາກນຳໃຊ້ແບບພື້ນເມືອງແລ້ວປະຈຸບັນຍັງມີຜະລິດຕະພັນສຳເລັດຮູບອອກຮັບໃຊ້ສັງຄົມ ຊຶ່ງໄດ້ນຳໄປຜະສົມກັບຢາພື້ນເມືອງຊະນິດອື່ນໆ ແລະ ອັດເປັນເມັດ.



ຕົ້ນຫວ້ານພັຍ



ຫົວຫວ້ານພັຍຊອຍ



ຫົວຫວ້ານພັຍ



ຍອດຂີ້ເຫຼັກບ້ານ



ຍອດທອງພັນຊ້ງ

ຂີ້ເຫຼັກບ້ານ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Cassia alata* L.

ຕົ້ນຂີ້ເຫຼັກບ້ານເປັນໄມ້ຟຸ່ມ ສູງ 2-3 ແມັດ ມີໃບປະສົມຄູ່ ໃບໃຫຍ່ຍາວ 30-50 ຊັງຕີແມັດ ດອກອອກເປັນຊຸ່ຢູ່ເທິງຍອດ ສີເຫຼືອງ ເປັນພືດມັກເກີດຕາມປ່າເລົ່າ ແຄມທາງປະປົນກັບຫຍ້າຊີ້ວ ແລະ ເປັນພືດມັກແສງແດດຫຼາຍ ເກີດໃນທົ່ວທຸກພາກຂອງປະເທດ. ພືດຊະນິດນີ້ເພາະປູກດ້ວຍແກ່ນ ການເກັບກູ້ມາເຮັດຢາ ສາມາດເກັບໄດ້ຕະຫຼອດປີ ສ່ວນທີ່ໃຊ້ເປັນຢາ ແມ່ນໃບ ມີປະໂຫຍດໃນດ້ານ **ການປິ່ນປົວຝີ, ບາດແຜເປື້ອນ, ຂີ້ຫິດ ແລະ ຂີ້ກາກ** ໃຊ້ໃບສິດປະສົມກັບໃບປິດເຕາະ, ໃບປິດປີຂາວ, ໃບທອງພັນຊ້ງ ເອົາແຕ່ລະຢ່າງ 1 ກຳ ມາຕຳປະສົມເຫຼົ້າເກົ້າສົບ ປະໄວ້ປະມານ 30 ນາທີ ແລ້ວຕອງເອົານ້ຳເຫຼົ້າໄປທາບໍລິເວນທີ່ເປັນ ຫຼື ຕາມບາດແຜທີ່ອັກເສບ 2-3 ເທື່ອຕໍ່ມື້. ຖ້າຊອກພືດຊະນິດອື່ນບໍ່ໄດ້ ກໍ່ເອົາໃບຂີ້ເຫຼັກສິດມາລ້າງໃຫ້ສະອາດ ຕຳບົບເອົານ້ຳທາກໍ່ໄດ້.



ຍອດປິດເຕາະ



ຍອດປິດປີຂາວ

ອີງຕາມຂໍ້ມູນວາລະສານຂອງປະເທດໄທ ໃບຂີ້ເຫຼັກບ້ານໃຊ້ຕື່ມນ້ຳຕື່ມ ເປັນຢາລະບາຍ ແກ້ທອງຜູກ ຂ້າແມ່ທ້ອງໂຕກົມ ແລະ ນ້ຳຄັນໃບຂີ້ເຫຼັກ ໃຊ້ທາຂີ້ກາກ ຂີ້ເຮືອນ, ແຜຊົມເຊື້ອ ແລະ ຕຸ່ມເປື້ອນຕາມຜົວໜັງ.



ຍອດປິດເຕາະ

ປິດເຕາະ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Barleria prionitis* L.

ປິດເຕາະເປັນພືດທີ່ຈັດໃນໄມ້ຟຸ່ມນ້ອຍ ສູງ 60-80 ຊັງຕີແມັດ, ມີໜາມອອກຕາມຊອກໃບ, ດອກສີເຫຼືອງອອກສົ້ມ ຢູ່ຕາມຊອກໃບ ເປັນພືດທີ່ປູກງ່າຍສາມາດຂະຍາຍພັນດ້ວຍແກ່ນ. ສະນັ້ນຈຶ່ງເໝາະໃນການທີ່ຈະປູກເພື່ອເອົາມານຳໃຊ້ໃນການປິ່ນປົວພະຍາດເຊັ່ນ: ໃບນຳມາລ້າງສະອາດ ຕຳໃຫ້ມຸ່ນ ໃຊ້ໂພະໃສ່ຝີ ຫຼື ພ້ຳ, ປົວຂີ້ທິດ ຂີ້ກາກ ແລະ ສິວຫົວໃຫຍ່ນອກຈາກປິ່ນປົວພະຍາດທີ່ເວົ້າມາແລ້ວ ຕົ້ນປິດເຕາະຍັງສາມາດ ປົວໜັ້ວໝາກໄຂ່ຫຼັງ ແລະ ອັກເສບພິກຍຸ່ງ ໂດຍເອົາໝົດຕົ້ນ ຕົ້ມປະສົມກັບຫຍ້າໜວດແມວ, ອ້ອຍດຳ, ແກ່ນຝ້າຍ, ຕົ້ນໝາກເດື່ອຍຫີນ, ຮາກຫຍ້າຄາ ແລະ ໜວດສາລີ ເຊິ່ງເອົາຢ່າງລະ 1 ກຳ ມີແຫ້ງມາປະສົມກັນ ຕົ້ມກັບນ້ຳ 2 ລິດ ໃຫ້ຟົດ ແລ້ວນຳໄປຕອງດ້ວຍແພສະອາດ ແລະ ຕົ້ມຕາງນ້ຳຈົນກວ່າອາການຈະເຊົາ.



ຍອດໝາກເດື່ອຍຫີນ



ຍອດຫຍ້າໜວດແມວ



ສາລີ ແລະ ໜວດສາລີ



ຮາກຫຍ້າຄາ



ອ້ອຍດຳ



ຕົ້ນຝ້າຍ

ອີງຕາມປຶ້ມຕົ້ນໄມ້ເປັນຢາ ຂອງປະເທດມຽນມາ ຮາກຕົ້ນປິດເຕາະ ຕົ້ມດື່ມຈະລົດໄຂມັນສວນເກີນຕາມຂາ ແລະ ໜ້າທ້ອງໄດ້.

ກົກກ້າງປາ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Phyllanthus reticulatus* Poir.

ຖ້າເວົ້າເຖິງກົກກ້າງປາແລ້ວປະຊາຊົນລຸ້ນເກົ່າແກ່ ອາດຈະຮູ້ກັນໝົດ ແຕ່ມາຮອດລຸ້ນນ້ອຍເຍົາວະຊົນແມ່ນບໍ່ຢາກຮູ້ປານໃດ ຕົ້ນກ້າງປາ ເປັນຕົ້ນໄມ້ນ້ອຍ ສູງ 3-5 ແມັດ ມີຫງ່າແຂງ ແລະ ການແຕກຫງ່າຄ້າຍຄືກ້າງປາ ສະນັ້ນເພິ່ນຈຶ່ງຮ້ອງວ່າກົກກ້າງປາ, ມີໝາກນ້ອຍມົນ ສີຂຽວ ເວລາສຸກສີຂາວ ອອກຫຼາຍຕາມຫງ່າສະນັ້ນໃນລະດູການອອກໝາກ ເວລາເບິ່ງຕົ້ນກ້າງປາຈະງາມມີສີຂຽວຂອງໃບສະຫຼັບກັບສີຂາວຂອງໝາກ, ຕົ້ນກ້າງປາມັກເກີດຕາມດິນຊຸ່ມແຄມທົ່ງນາ ແລະ ແຄມນ້ຳ. ຕົ້ນກ້າງປາເປັນພືດເປັນຢາ ທີ່ສາມາດໃຊ້ໄດ້ໝົດທຸກພາກສ່ວນເຊັ່ນ: ຮາກ, ລຳ ແລະ ໃບ. ສ່ວນໝາກ ແມ່ນປະຊາຊົນ ຫຼື ເດັກນ້ອຍທີ່ຢູ່ຊົນນະບົດເວລາຢ່າງໄປໄຮ້ໄປນາເກັບກິນຫລິ້ນ ຈະມີລົດຫວານຈິດ. ການໃຊ້ເປັນຢາຂອງປະຊາຊົນ ຫຼື ໝໍຢາ ແມ່ນໝົດຕົ້ນ ມາຕົ້ມນ້ຳອາບ ແລະ ແຊ່ ໃຊ້ປົວໄຂ້ອອກໝາກສຸກໝາກໄສ. ນອກຈາກນັ້ນຮາກກົກກ້າງປາຍັງເປັນຢາເຢັນລົດໄຂ້ຮ້ອນ ໂດຍນຳເອົາຮາກກ້າງປາພິປະມານ ລ້າງນ້ຳສະອາດ ທຸບໃຫ້ແຕກນຳໄປຕົ້ມນ້ຳຕື່ມ ຫຼື ອາດຈະແຊ່ຕື່ມ ກໍໄດ້.



ຍອດກ້າງປາ



ຮາກກ້າງປາ



ຍອດກົກປ່ານບ້ານ

ກົກປ່ານບ້ານ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Boehmeria nivea* (L.) Gaudich.

ກົກປ່ານບ້ານເປັນພືດຟຸ່ມ ທີ່ມີຄວາມສວຍງາມ ໃບເປັນຮູບຫົວໃຈ ຊຸ່ດອກອອກຕາມຫວ່າງ ໃບສີຂຽວອ່ອນ ແຕ່ເວລາແກ່ຈະມີສີນ້ຳຕານຕັດກັບສີຂອງໃບ ເປັນຍອຍລົງ. ຖ້າເວົ້າເຖິງ ກົກປ່ານບ້ານ ປະຊາຊົນຊາວທ່າແຂກແມ່ນຮູ້ກັນດີ ເພາະເພິ່ນໄດ້ນຳໃຊ້ໃບປ່ານມາປະ ກອບໃສ່ເຂົ້າໜົມເຮັດໃຫ້ເປັນສີດຳຊຶ່ງ ເອີ້ນກັນວ່າ “ເຂົ້າໜົມປ່ານ” ເປັນສິນຄ້າທ້ອງຖິ່ນ ຂອງຊາວເມືອງທ່າແຂກ. ກົກປ່ານຖ້າມານຳໃຊ້ເປັນປະໂຫຍດທາງຢາແມ່ນໃຊ້ຮາກເປັນ ຢາປົວຝີ ໂດຍໃຊ້ຮາກທີ່ລ້າງສະອາດ ມາຝົນໃສ່ບ່ອນທີ່ເປັນຝີ ເຮັດໃຫ້ຝີຫຍຸບໄວ. ນອກຈາກ ນັ້ນ ຮາກກົກປ່ານຍັງເປັນຢາລ້ອມລູກ ໝາຍຄວາມວ່າບໍ່ໃຫ້ລູລູກ ແມ່ນເອົາຮາກປ່ານ 5-7 ຮາກ ລ້າງສະອາດທຸບໃຫ້ແຕກ ນຳໄປຕົ້ມນ້ຳດື່ມ.



ຮາກກົກປ່ານບ້ານ



ຕົ້ນຂ່າ

ຂ່າບ້ານ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Alpinia galanga* Willd.

ຂ່າບ້ານເປັນພືດລື່ມລຸກມີເຫງົ້າຫົວຢູ່ໃຕ້ດິນ ເປັນຂໍ້ປ້ອງຖີ່ກັນລຳຕົ້ນເທິງໜ້າດິນສີຂຽວ ເປັນກາບຫຸ້ມແໜ້ນ ດອກອອກເປັນຊໍ່ຢູ່ຍອດ ສີຂາວ ປະຊາຊົນມັກເກັບມາກິນກັບອາຫານ. ຖ້າເວົ້າເຖິງຕົ້ນຂ່າປະຊາຊົນລາວ ທັງນ້ອຍ ແລະ ໃຫຍ່ແມ່ນຮູ້ກັນໝົດ ເປັນພືດທີ່ປະຊາຊົນລາວນຳໃຊ້ເຂົ້າໃນການປຸງແຕ່ງອາຫານໃຫ້ມີລົດຊາດແຊບ ແລະ ດັບກິນຄາວ ໂດຍສະເພາະແມ່ນອາຫານທີ່ປຸງແຕ່ງດ້ວຍປາ. ປະຊາຊົນລາວ ແຕ່ລະຄອບຄົວມັກປູກໄວ້ໃນສວນຄົວໜ້າບ້ານ ຫຼື ຫຼັງບ້ານເພື່ອສະດວກໃນການເກັບມາໃຊ້. ຫົວຂ່ານອກຈາກໃຫ້ປະໂຫຍດທາງດ້ານອາຫານແລ້ວ ຍັງມີປະໂຫຍດທາງການປິ່ນປົວເຊັ່ນ: ໃບຂ່ານຳມາຕົ້ມນ້ຳອາບສາມາດບັນເທົາ ຫຼື ແກ້ອາການປວດເມື່ອຍຕາມຮ່າງກາຍ, ຫົວຂ່າອ່ອນນຳມາຕຳປະສົມເຫຼົ້າທາຂີ້ຈຽນ, ເຫງົ້າແກ່ຕຳໃຫ້ມຸ່ນລະອຽດໃຊ້ທາພາຍນອກ ຮັກສາໂລກຜົວໜັງ. ນອກຈາກນັ້ນ ຫົວຂ່າເປັນຢາຟອກມົດລູກ ເຮັດໃຫ້ມົດລູກເຂົ້າອູ່ໄວ ແລະ ເປັນຢາຂັບລົມໃນແມ່ຍິງຫຼັງຄອດ ສະນັ້ນເວລານັ່ງກຳເພີ່ນຈຶ່ງນຳຫົວຂ່າສົດມາປັ້ງຕຳໃຫ້ກິນ ຫຼື ຈະກິນຫົວຂ່າສົດຈຳເກືອກໄດ້.



ຫົວຂ່າ

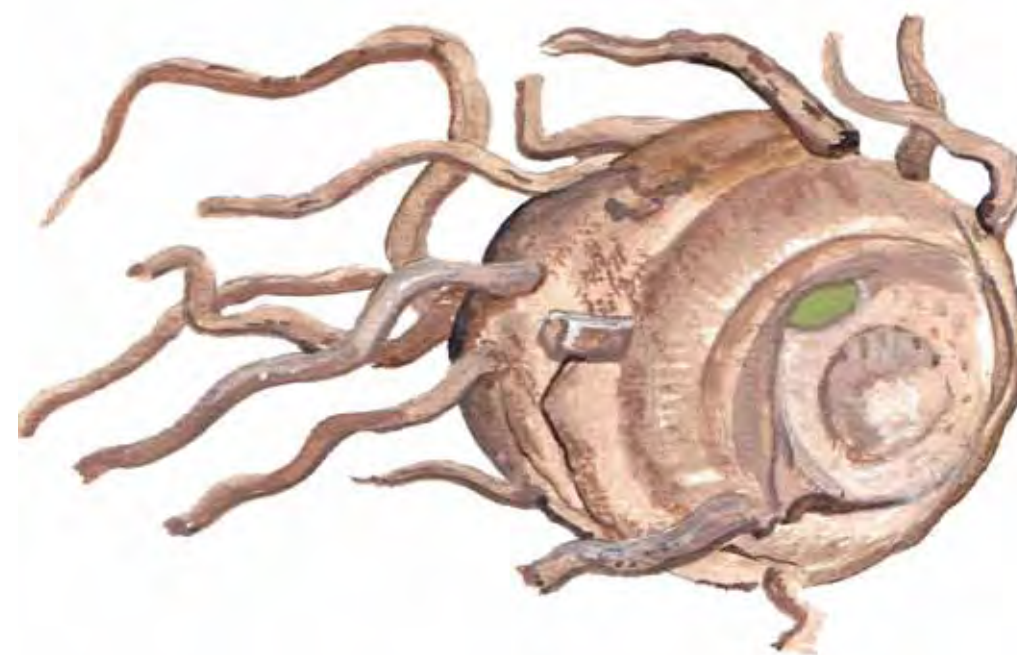


ຫວ້ານນາງ

ຫວ້ານນາງ ຫຼື ຫວ້ານຫົວດຽວ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Curcuma xanthorrhiza* Roxb.

ຫວ້ານຫົວດຽວເປັນພືດທີ່ນອນຢູ່ຕະກູນຂີງ ແຕ່ຈັດຢູ່ໃນສະກຸນຫວ້ານ ຖ້າເບິ່ງຕົ້ນຢູ່ໄກ ບາງຄົນກໍຄິດວ່າແມ່ນຂີ້ໝີ່ນ ແຕ່ມັນຕ່າງກັນເຊັ່ນ: ຫວ້ານນາງມີເອັນໃຈກາງໃບມີສີມ່ວງ, ຫົວມົນທາງໃນມີສີຂາວອອກຄືມ. ເປັນພືດມັກເກີດຕາມປ່າໂຄກ ເກີດເປັນຈຸ່ມລາມໄປຕາມ ໜ້າດິນ ປະຊາຊົນມັກຂຸດຄົ້ນ ແລະ ສົ່ງຂາຍໃຫ້ແກ່ໂຮງງານຜະລິດຢາ ແລະ ຜະລິດເປັນ ຢາສຳເລັດຮູບອອກຮັບໃຊ້ສັງຄົມ. ແຕ່ເຖິງແນວໃດກໍ່ດີ ປະຊາຊົນຍັງມີການນຳໃຊ້ແບບ ພື້ນເມືອງຢູ່ເຊັ່ນ: ຫົວຫວ້ານນາງລ້າງສະອາດ ນຳໄປຝານຕາກແດດແຫ້ງ ເອົານຶ່ງກຳມີຕົ້ມ ນ້ຳຕົ້ມສາມາດປົວລົງຂາວ, ມີດລູກອັກເສບ ແລະ ເຮັດໃຫ້ມີດລູກເຂົ້າອູ່ໄວສຳລັບແມ່ຢູ່ກຳ. ຫວ້ານນາງນອກຈາກປົວພະຍາດແມ່ຍິງແລ້ວ ຜູ້ຊາຍກໍສາມາດນຳໃຊ້ປົວພະຍາດໃສ່ລົງຫຳ.



ຫົວຫວ້ານນາງ



ໃບຕອບແຕບ ແລະ ໝາກ

ຕອບແຕບ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Physalis minima* L.

ຕົ້ນຫຍ້າຕອບແຕບແມ່ນພືດລົ້ມລູກ ແຕກຫງ່າຫຼາຍ ສູງ 50-80 ຊັງຕີແມັດ ມັກເກີດຕາມແຄມ ທາງ ແຄມນ້ຳ ບ່ອນທີ່ມີແສງແດດ ທົ່ວຕົ້ນອວບນ້ຳ, ມີໝາກກົມສ້ວຍແຫຼມ ທັງຫົວຫ້ອຍຕາມຕົ້ນຄ້າຍຄືກັບໂຄມໄຟ. ພືດຊະນິດນີ້ມັກເກີດຢູ່ບ່ອນຕ່ຳຫາສູງເຖິງ 1,600 ແມັດ ຈາກລະດັບສູງຂອງໜ້ານ້ຳທະເລ. ໃນຊຸມຊົນທ້ອງຖິ່ນມັກພົບເຫັນຕາມແຄມນ້ຳ ແຄມສວນ ແຄມທາງ. ພືດຊະນິດນີ້ນຳມາໃຊ້ໃນປະໂຫຍດດ້ານຢາຫຼາຍດ້ານເຊັ່ນ: ແກ້ຜົວໜັງອັກເສບ, ເປັນຜູ້ເປື່ອຍ, ຕິນຫໍ່ ໂດຍນຳເອົາລຳ, ໃບ, ໝາກມາລ້າງສະອາດ ຕຳໃຫ້ມຸ່ນ ແລ້ວບົບເອົານ້ຳໃສ່ຕາມບາດແຜທີ່ເປັນ. ພືດຊະນິດນີ້ຍັງມີປະໂຫຍດດ້ານການປິ່ນປົວພະຍາດອື່ນໆເຊັ່ນ: ປົວໄຂ້, ໄອ, ເປັນຢາລະບາຍ, ໄລ່ຍຸ່ງວ ດ້ວຍວິທີເກັບເອົາໝົດຕົ້ນໄປລ້າງສະອາດ ນຳໄປຕົ້ມກັບນ້ຳ 1 ລິດ ໃຫ້ຟົດເດືອດປະມານ 10-15 ນາທີ ແລ້ວຕອງເອົານ້ຳດື່ມ ຕາມທີ່ຕ້ອງການ ເພາະພືດຊະນິດນີ້ ບໍ່ໄດ້ເປື່ອຍຕາມຂໍ້ມູນທາງອິນເຕີແນັດ ແລະ ເອກະສານອ້າງອີງຂອງຕ່າງປະເທດ. ໃນປະເທດລາວບາງທ້ອງຖິ່ນຍັງໃຊ້ຍອດກິນເປັນຜັກ ແລະ ໝາກກຳສາມາດກິນໄດ້ເຊັ່ນດຽວກັນ.



ຮາກຕອບແຕບ



ຫງ່າປັດນ້ຳ ຫຼື ກິກໄຂ່ປູ

ປັດນ້ຳ (ກິກໄຂ່ປູ)

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Sambucus javanica* Reinw. ex Blume

ຕົ້ນປັດນ້ຳແມ່ນຈັດຢູ່ໃນປະເພດໄມ້ຟຸ່ມທີ່ແຕກຫງ່າຫຼາຍ ສູງເຖິງ 4 ແມັດ, ໃບເປັນໃບປະສົມມີ 3-8 ຄູ່ກົງກັນຂ້າມກັນ ແລະ ມີໃບຍ່ອຍຢູ່ຍອດຂອງໃບ, ຍາວ 20 ຊັງຕີແມັດ, ກວ້າງ 1.3 ຫາ 5 ຊັງຕີແມັດ ຂອບໃບເປັນຮູບແຂ້ວເລື່ອຍ ດອກນ້ອຍສີຄຳປົນຂາວອອກເປັນພື້ວຍຢູ່ຍອດເປັນຮູບຄັນຮິມ ມີຄວາມກວ້າງ 15-30 ຊັງຕີແມັດ. ພືດຊະນິດນີ້ແມ່ນນຳໃຊ້ເຂົ້າໃນການປິ່ນປົວໃນກໍລະນີຖືກກະດູກຫັກ ຫຼື ດູກແຕກໂດຍນຳເອົາຍອດ ຫຼື ໃບປັດນ້ຳ (ໄຂ່ປູ) ມາຊອຍປະສົມກັບໃບສີໄຄ ມີກໃສ່ຕອງກ້ວຍທະນີ ນຳໄປຂາງໄຟອ່ອນໆ ຫຼັງຈາກນັ້ນ ຈຶ່ງນຳມາໂອບໃສ່ບ່ອນກະດູກຫັກ ແລ້ວພັນດ້ວຍແພຂາວສະອາດ. ນອກຈາກປົວກະດູກຫັກແລ້ວ ກິກປັດນ້ຳຍັງສາມາດປົວພະຍາດອື່ນໆອີກເຊັ່ນ: ໃບ, ເປືອກ ແລະ ດອກປັດນ້ຳ ໃຊ້ຕົ້ມນ້ຳຕື່ມເປັນຢາປົວໄອ, ຫຼອດລົມອັກເສບ ແລະ ປົວຂີ້ຂະຫຍີ. ໃບແກ້ອາການເຈັບຕາມກ້າມຊີ້ນ ແລະ ຂໍ້ກະດູກ ໂດຍການນຳເອົາໃບມາຊອຍຕຳໃຫ້ມຸ່ນ ແລ້ວນຳໄປໄພະໃສ່ບ່ອນທີ່ເຈັບປວດ, ປົວປະດິງຂໍ້ແມ່ນ ໃຊ້ຮາກແຫ້ງ 30-60 ກຼາມຕົ້ມນ້ຳຕື່ມ. ແກ້ອາການບວມແມ່ນ ເອົາໝົດຕົ້ນ 15-25 ກຼາມ ຕົ້ມນ້ຳຕື່ມ. ໃນປະເທດຈີນ: ເຂົາເຈົ້າໃຊ້ເປັນຢາ ປົວຕັບ, ທ້ອງຖອກ ແລະ ປົວບາດແຜຕ່າງໆໃນອິນໂດເນເຊຍ ໃຊ້ແກ້ອາການຜ່ອນຄາຍ ແລະ ຫລຸດຜ່ອນອາການເຈັບປວດຕາມຂໍ້ກະດູກ, ປົວຂີ້ໝາກເຫຼືອງ ແລະ ປະດິງຂໍ້. ບໍ່ມີເອກະສານໃດອ້າງອີງວ່າຕົ້ນໄມ້ຊະນິດນີ້ເປື່ອ.



ຍອດຫາງອັນ

ຫາງອັນ

ຊື່ວິທະຍາສາດ: *Aglaonema nebulosum* N.E.Br.

ຫາງອັນເປັນພືດຫຍ້າທີ່ຈັດຢູ່ໃນຈຳພວກຕະກູນບອນ ທີ່ວລຳຕົ້ນອວບນ້ຳ ເວລາທັກຈະມີຢາງໃສໆເວລາຢາງຖືກຜົວໜັງຈະເຮັດໃຫ້ມີອາການຄັນ. ເປັນພືດສູງ 50-80 ຊັງຕີແມັດ, ໃບໜາກຽງເຫຼື້ອມ ປະຊາຊົນສ່ວນຫຼາຍນຳຈາກທຳມະຊາດມາປູກເປັນໄມ້ປະດັບ ເປັນພືດມັກເກີດໃນບ່ອນຊຸ່ມ. ສ່ວນທີ່ໃຊ້ເຮັດຢາແມ່ນ **ໃບ ໃຊ້ປົວກະດູກຫັກ** ດ້ວຍວິທີຊອຍໃບຫາງອັນ, ຕຳໃຫ້ມຸ່ນຫໍ່ດ້ວຍໃບຕອງກ້ວຍຕີບ ນຳໄປມົກໄຟອ່ອນໆໃຫ້ຮ້ອນ ຫຼັງຈາກນັ້ນຈຶ່ງເອົາໄປໂພະໃສ່ບ່ອນກະດູກຫັກ ແລ້ວໃຊ້ແພຂາວສະອາດພັນ ບໍ່ໃຫ້ດູກມີການເຄື່ອນເໜັງ. ນອກຈາກປົວກະດູກຫັກແລ້ວ **ກົກຫາງອັນຍັງປົວກ່ຽວກັບກ້າມຊີ້ນ ແລະ ຂໍ້ກະດູກອັກເສບ** ຊຶ່ງບຸງແຕ່ງ ຫຼື ເຮັດວິທີດຽວກັບການປິ່ນປົວກະດູກຫັກ.



ຮາກຫາງອັນ

ເຢົາວະຊົນ ຄືອານາຄົດຂອງປະເທດຊາດ
ແຕ່ອານາຄົດທີ່ດີນັ້ນ ຄືອານາຄົດທີ່ມີການສຶກສາເທົ່ານັ້ນ.

ຊີວິດຂອງຄົນເຮົາປຽບສະເໝືອນຕຳລາປື້ມ ຜູ້ໂງ່ຈ້າຈະເປີດຜ່ານຢ່າງໄວວາ
ແຕ່ຜູ້ສະຫຼາດຈະທັງອ່ານ ແລະ ຄົ້ນຄິດ.



ຄວາມຮູ້ຈະເຮັດໃຫ້ເຮົາຢ້ານ ບໍ່ກ້າ
ແຕ່ຖ້າເຮົາກ້າທີ່ຈະຜະເຊີນໜ້າກັບ
ມັນ ເຮົາຈະໄດ້ຄວາມຮູ້ ແລະ
ຄວາມເຂົ້າໃຈ.

ຄົນສະຫຼາດຕັດສິນໃຈດ້ວຍຄວາມຄິດ
ຂອງຕົນ ແຕ່ຄົນໂງ່ຕັດສິນ ໃຈດ້ວຍ
ຄວາມຄິດຂອງຜູ້ອື່ນ.

ຜູ້ໃດຄິດດີ ຜູ້ນັ້ນຖືວ່າເປັນຄົນເກັ່ງ.
ຜູ້ໃດວາງແຜນດີ ຜູ້ນັ້ນຖືວ່າເປັນຄົນ
ທີ່ເກັ່ງກ່ວາ.
ຜູ້ໃດເຮັດດີ ຜູ້ນັ້ນຖືວ່າເປັນຜູ້ທີ່
ເກັ່ງທີ່ສຸດ.

Pha Tad Ke Botanical Garden

ສວນພຶກສາຊາດ ຜາຕັດແກ້ ຕັ້ງຢູ່ແຄມແມ່ນ້ຳຂອງ ທີ່ຫຼວງພະບາງ ເປັນສວນ
ພຶກສາຊາດແຫ່ງທຳອິດຂອງ ສປປ ລາວ ໂດຍມີຈຸດປະສົງເຕົ້າໂຮມເອົາພັນພືດ
ທີ່ເກີດຢູ່ໃນທຸກໆພາກຂອງລາວ ຊຶ່ງຊຸມຊົນຊາວລາວ ເຄີຍນຳໃຊ້ ຫຼື ມີຄວາມ
ຮູ້ກັນມາແຕ່ຊຸດຊາວນານ ມາບູກ ແລະ ປົກປັກຮັກສາໄວ້ໃຫ້ຄົນລຸ້ນຫຼັງໄດ້ເຫັນ
ແລະ ສຶກສາ ຄຽງຂ້າງກັບການປູກພັນພືດທີ່ມາຈາກແຫ່ງອື່ນ ເພື່ອເປັນການສ້າງສິ່ງ
ເອື້ອອຳນວຍໃຫ້ແກ່ການຄົ້ນຄວ້າວິທະຍາສາດ, ອັນຈະເປັນສ່ວນປະກອບໃນການ
ສຶກສາ ພຶກສາຊາດຂອງປະເທດລາວ ແລະ ຊີວະນານາພັນຂອງໂລກອີກດ້ວຍ.



Pha Tad Ke Botanical Garden, Luang Prabang, Lao PDR

*This book was published in the framework of the program:
Fonds Social du Developpement from the French Embassy in Vientiane
for the Friends of Pha Tad Ke Association*



***With generous support from:
TABI - The Agro-Biodiversity Initiative, www.tabi.la***



Text: Somsanith Bouamanivong

Drawings & Graphic Design: Kongngern Sengdee

© 2013, Pha Tad Ke Botanical Garden & the Authors

www.pha-tad-ke.com



ອັນວ່າພືດພັນນາງນັ້ນ
ບາງຄົນປູກອ້ອມຂ້າງບ້ານ
ມີທັງພືດເປັນພືດກິນບໍ່ໄດ້
ມີທັງພືດກິນໄດ້
ມີທັງພືດເປັນຢາປົວພະຍາດ
ທັງເອົາມາແຕ່ງກິນແຊບຊ້ອຍ

ມີປະໂຫຍດເຫຼືອຫຼາຍ
ໄວ້ເອ້ຍ້ອງເຮືອນຊານ
ແຕ່ມີຄຸນຄ່າກໍ່ມີຫຼາຍ
ແລະໃຊ້ຊອຍເຮັດເຮືອນຊານ
ຫາຍເຊົາກໍ່ມີຫຼາຍ
ໃສ່ເອາະແກງແຊບອີ່ຫຼີ